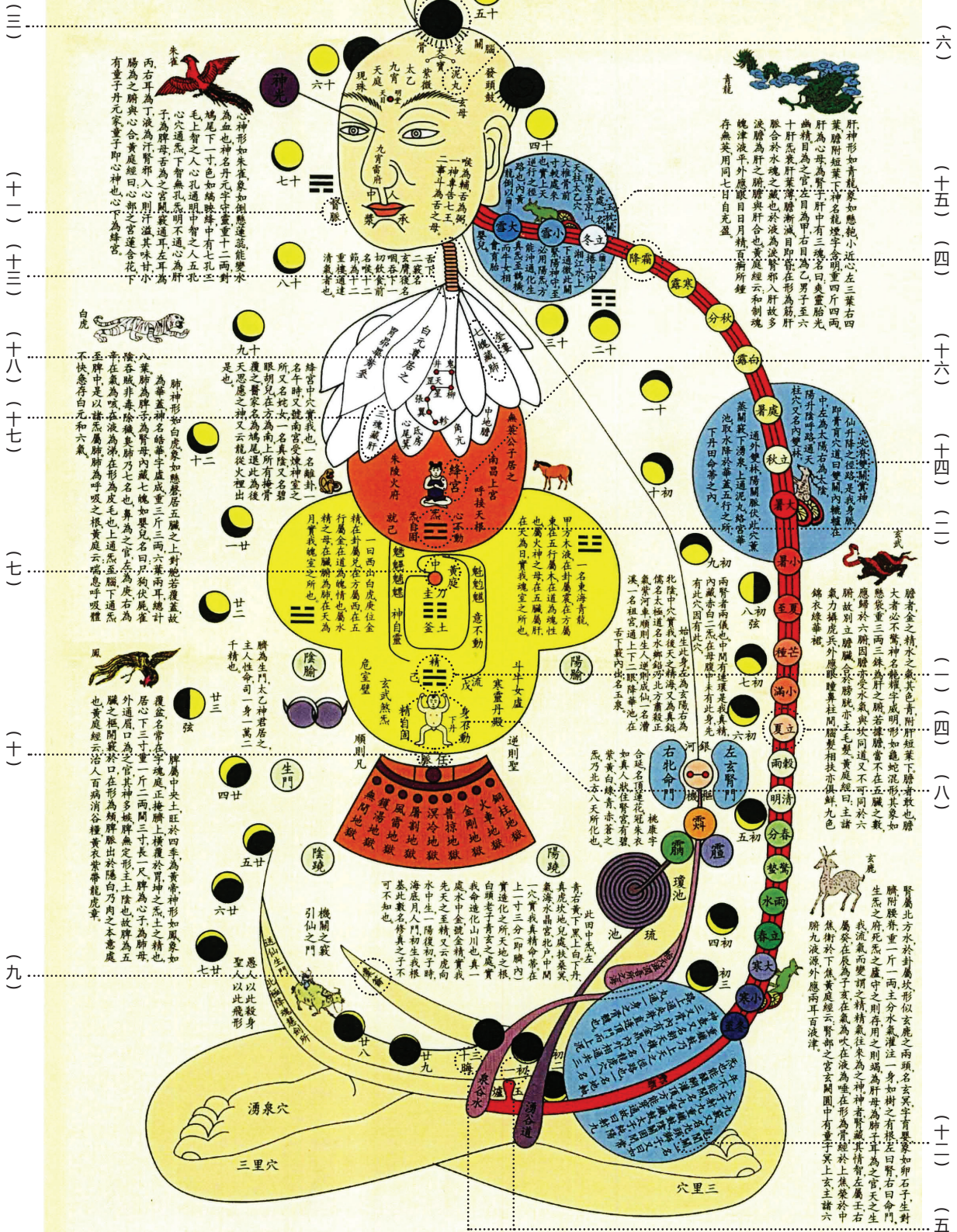


# 修真圖

人之一身有三百六十骨節，八萬四千毛孔，僅有三關，尾闕、夾脊、玉枕也。尾闕在脊柱之下，盡頭處可通內腎之氣，從此關起一條龍路，通於泥丸宮。又黃河乃陽升之路，直上兩旁夾脊對處，此關起一條龍路，通於泥丸宮。此三關也。前有玉枕，泥丸宮，玉枕也。泥丸宮在兩眉之間，一寸二分，虛開一竅，乃藏神之府，心入正中之處，天門內一寸，為明堂，再入一寸，為洞房，再入一寸，為泥丸，心之下，謂之真炁，又寸，為雷府，金橋下，口中兩旁通喉嚨之橋，惟喉嚨骨及內外之氣，所由出入者也。後有軟喉，謂之咽，乃接飲食通腸胃者也。其喉有十二節，曰重樓，直下肺藏以至於心，心上有骨名曰鳩尾，心下有穴名曰絳宮，乃龍虎交會之處，直下三寸六分，名曰土室，黃庭穴也。乃中丹田，左有明堂，右有洞房，無英居左，白元居右，肺也。中有一寸二分，乃藏氣之所，直下三寸六分，名曰天關，天關上三十六，地下三十六，自天至地八萬四千里，自心至腎有八寸四分，天心三寸六分，地腎三寸六分，中有丹田一寸二分，非八寸四分，何謂丹田？曰生門，有七竅，通於外腎乃精神滿溢之竅，名曰白濁，任脈下，有九竅，即地獄，郭都是也。又曰氣海，稍下一寸三分，曰五池，又曰丹田，乃藏精之所，採藥之處，在明堂右洞房，亦一穴，方圓一寸三分，此處有二竅，通於內腎，腎中有竅，通於尾闕，由尾闕通兩腎，堂以至膝下三里穴，再下至涌泉穴，此人身相連之關竅也。



天有九宮，地有九州，人之下丹田有九竅，以象地之九州，泥丸有九穴，以象天之九宮。腦骨八片，以象八方，一名獨腦，玉帝宮，又名純陽宮，中有一穴，名玄室，又名元神宮，下有舌，舌內有金鎖，與舌相對，又名金鎖，其下中穴，與金鎖相對，其間有腎脈，乃是人之根本，名上九竅，一名性根，玉泉又號神地，舌下有四竅，二竅通心，為後兩竅，通腎為氣，神室泥丸九竅，乃天皇之宮，中有一穴，形如雞子，狀似蓮臺，寬者是也，神曰須彌山，修真之子不可不知也。



(一) 精  
(二) 氣  
(三) 神

(四) 二十四節氣  
(五) 日月魂魄互攝  
(六) 上丹田

(七) 中丹田  
(八) 下丹田  
(九) 靈籙

(十) 任脈  
(十一) 督脈  
(十二) 尾閭穴

(十三) 十二重樓  
(十四) 夾脊位  
(十五) 玉枕位

(十六) 絳宮  
(十七) 魄  
(十八) 魄

內修丹功譬語

參本書刊章四

論精氣神及魂與魄

內文。